

#BEACTIVE

ΕΥΡΩΠΑΪΚΗ ΕΒΔΟΜΑΔΑ ΑΘΛΗΤΙΣΜΟΥ



BeActive – Cyprus

www.beactive.cy

ΑΝΤΙΣΦΑΙΡΙΣΗ

ΠΑΡΑΣΚΕΥΗ 25/09/2026

Το τένις (αντισφαίριση) είναι ένα δυναμικό άθλημα που συνδυάζει αερόβια άσκηση, ταχύτητα, δύναμη και τεχνική, συμβάλλοντας στην ολοκληρωμένη ανάπτυξη της φυσικής κατάστασης. Οι συνεχείς μετακινήσεις, οι αλλαγές κατεύθυνσης και τα χτυπήματα της μπάλας βελτιώνουν την καρδιοαναπνευστική αντοχή, την ευκινησία, την ισορροπία, τον συντονισμό και τον χρόνο αντίδρασης, ενώ παράλληλα ενδυναμώνουν τα πόδια, τον κορμό και το άνω μέρος του σώματος. Επιπλέον, καλλιεργεί τη συγκέντρωση, τη στρατηγική σκέψη, την αυτοπειθαρχία και την αυτοπεποίθηση, προσφέροντας ταυτόχρονα άσκηση, ψυχαγωγία και κοινωνική αλληλεπίδραση.

Διοργανωτής:



Εθνικός Συντονιστικός Φορέας
Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού



Η εκδήλωση θα οπτικοποιείται για σκοπούς προβολής της Ευρωπαϊκής Εβδομάδας Αθλητισμού

<https://sport.ec.europa.eu/european-week-of-sport>

Χορηγοί Επικοινωνίας:



Με τη συγχρηματοδότηση
της Ευρωπαϊκής Ένωσης